

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
Протокол от 03 июня 2024г. №14

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
от 22 июля 2024г. № 482

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Современная пластика»**  
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 10 - 17 лет  
Срок реализации программы: 8 лет

Составитель программы:  
Карабанова Марина Владимировна  
педагог дополнительного  
образования

г. Мончегорск  
2024

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Современная пластика» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2013 году, в 2024 году внесена корректировка в соответствии с современным требованиями.

Программа составлена для учащихся вокально-эстрадной студии «Мечта».

#### **Образовательная деятельность по программе направлена на:**

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

**Направленность программы:** художественная.

**Уровень программы:** базовый.

**Актуальность, педагогическая целесообразность:** целью современного танца является в первую очередь выражение чувств и настроений, а поэтому этот танец довольно свободный, универсальный. Современный танец позволяет расширить границы нашего обыденного сознания, достигнуть высшего уровня воспитания. Движение уравнивает, исцеляет, пробуждает энергию и наполняет ею.

Занятия в хореографическом объединении способствуют социальной активности ребёнка, он знакомится с основами искусства, приобщается к одному из видов творчества.

В танцевальных группах немаловажное место занимает подготовка репертуара и выступление перед зрителем. Каждое хореографическое произведение или сценическая композиция, осваиваемая в учебном курсе, требует от учащихся эмоциональности, творческой активности, мобилизации духовных и физических сил.

**Отличительные особенности программы:** отличительной особенностью является то, что она включает множество разных современных стилей: диско, свободного стиля хип – хоп, линейных танцев, обновив танцевальную программу в сторону доступности и большей театральности.

Материал программы делится на несколько разделов. Все разделы органично связаны между собой, но в то же время каждый из разделов имеет свою конкретную задачу и содержание по формированию знаний, умений и навыков.

**Адресат программы:** 10-17 лет.

**Объем программы:** 288 часов.

**Срок освоения программы:** 8 лет.

Ежегодная продолжительность обучения: 36 часов.

Еженедельная продолжительность обучения: 1 час.

**Режим занятий:** 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Формы организации образовательного процесса:** группа.

**Виды занятий по программе:** практические и теоретические занятия, класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей и специалистов), репетиция, выход на сцену (участие в концертах, программах, спектаклях, конкурсах).

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для эстетического развития, раскрытия творческих способностей учащихся, самовыражения в музыке посредством джазового и современного танца.

**Задачи.**

**Образовательные:**

- обучить основам народного, классического, современного, эстрадного танца;
- ознакомить учащихся с хореографическими терминами и понятиями;
- обучить учащихся мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;
- научить самостоятельно выявлять ошибки и работать над их исправлением;
- научить работать как в группе, так и индивидуально.

### **Развивающие:**

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, артистизм, образное мышление;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, фантазию;
- формировать правильную осанку;
- формировать танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие);

### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- способствовать воспитанию творческой личности, ориентированной на активное познание мира и участие в жизни общества;
- воспитывать умение творчески подходить к решению любых жизненных задач, искать новые пути и подходы;
- создавать условия для здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности и дисциплину;
- совершенствовать навыки общения в коллективе, строить в нём отношения на основе взаимопомощи и сотворчества, способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися;
- воспитать терпение и силу воли для достижения высоких результатов.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

- смогут описать основные направления и этапы развития современной хореографии;
- смогут работать над основными танцевальными движениями в манере танца современных молодежных направлений танца;
- смогут понимать технику исполнения движений, уметь справляться с быстрыми темпами;
- смогут выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- смогут создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- смогут отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- смогут творчески реализовать поставленную задачу;
- смогут работать в ансамблевые исполнения.

#### **Метапредметные результаты:**

- смогут овладеть чувством ритма, умением двигаться под музыку;
- смогут развить координацию в движениях, гибкость, выносливость, танцевальные способности;
- смогут повысить уровень культурного развития личности;
- овладеют технической и эмоциональной уверенностью в танце, в том числе в ситуации сценического выступления.

### **Личностные результаты:**

- смогут продемонстрировать свои знания и умения на концертах, фестивалях, конкурсах;
- смогут осуществлять с помощью педагога самоконтроль и взаимоконтроль при выполнении методических правил программных танцевальных движений и упражнений;
- получат представление о танцевальном искусстве;
- привитие эстетического вкуса, формирование эмоциональной отзывчивости;
- будут более осознанно относиться к занятиям, культуре общения и поведения в коллективе;
- смогут осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль при выполнении методических правил программных танцевальных движений и упражнений с последующим анализом и самоанализом;
- будут готовы к самообразованию общей внутренней культуры.

### **Формы контроля**

Контроль проводится в 2 этапа, промежуточный и итоговый.

Разработаны тесты и практические задания для контроля по каждому году обучения. Отслеживаются: уровень знаний теоретического материала, степень овладения материалами, умение анализировать и решать творческие задачи, сформированность интереса учащихся к занятиям.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является открытое занятие для родителей, где учащиеся используют не только полученные двигательные навыки, но демонстрируют способность исполнять движение, танец образно, эмоционально, выразительно в соответствии как с темпом, характером, так и со стилем музыкального и танцевального произведения.

Формы диагностики:

- участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня (в соответствии с положениями о конкурсах, фестивалях);
- участие в концертной деятельности и массовых мероприятиях различного уровня.

По окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учащиеся получают удостоверения.

## Учебный план по годам обучения

Таблица 1

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов							
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.	7 г.о.	8 г.о.
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Элементы ритмики и акробатики	10	-	-	-	-	-	-	-
3	Элементы народного танца	5	8	4	-	-	-	-	-
4	Элементы современного-эстрадного танца	5	6	8	10	10	10	10	10
5	Актёрское мастерство	-	-	4	-	-	-	-	-
6	Культура сценического образа	-	-	-	2	2	-	-	-
8	Элементы классического танца	5	8	8	8	8	8	8	8
9	Репетиционно – постановочная деятельность	8	11	9	13	13	15	15	15
10	Итоговое занятие	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

## Учебный план 1 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		наблюдение
2	Элементы ритмики и акробатики	10	1	9	наблюдение
3	Элементы классического танца	5	1	4	наблюдение
4	Элементы народного танца	5	1	4	зачёт
5	Элементы современного эстрадного танца	5	1	4	зачёт
6	Репетиционно-постановочная деятельность	8	1	7	концерт
7	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	

### Ожидаемые результаты

#### 1 года обучения.

#### Учащиеся должны знать:

- ритмическое строение музыки, её размер, части и фразы;
- подготовительные танцевальные движения.

#### Учащиеся должны уметь:

- правильного и выразительного выполнять движения (привычка прямо и стройно держаться двигаться в танцах):
- слушать музыку;

-ориентироваться в зале, на сцене.

## **Содержание учебного плана 1 год обучения**

### **1.Раздел. Организационное /вводное/ занятие.**

**Теория.** Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

### **2.Раздел. Элементы ритмики и акробатики.**

**Теория.** Для чего нам нужен ритм? Ритм как основа движения, ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

**Практика.** Упражнения для развития физических данных; строевые, общеразвивающие, акробатические, на расслабление мышц, дыхательные, для укрепления осанки, гибкости, пластичности движения;

- различные шаги (с носка, на полупальцах, на пятках);
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом);
- упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног);
- упражнения на координацию движений;
- полушпагат, шпагат;
- упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «кошечка»);
- упражнения на растяжку мышц («бабочка», «лягушка» и др.).

### **3. Раздел. Элементы классического танца.**

**Теория.** Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Наиболее типичные (распространенные) ошибки при исполнении того или иного элемента или упражнения классического танца у станка и на середине зала.

**Практика.** Постановка корпуса, позиции ног и рук. Demi plie, Grand plie; Battement tendu (по I поз., V поз.); Rond de jambe par terre ( по точкам); Releve ( по I, II, V поз.); Port de bras ( I); Sotte ( по VI поз.) Grand battement; Adagio; Passe.

### **4. Раздел. Элементы народного танца.**

**Теория.** Знакомство с народным танцем. Техника исполнения фигур.

**Практика.** Шаг с притопом, «гармошка», «ковырялочка», переменный шаг, хореографическая связка.

### **5.Раздел. Элементы современного эстрадного танца.**

**Теория.** Современный эстрадный танец включает в себя много танцевальных направлений и течений. Отличие эстрадного танца от других направлений хореографии. Терминология современного танца. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. История появления джаз-танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика.** Основные технические приёмы современного танца. Танцевальные элементы и композиции в стиле джаз танца. Упражнения для рук, скрещивание рук сзади в замке. Поочередный подъем одного и двух плеч. Упражнения на развитие подъема и шага. Пел вис. Кросс. Передвижение в пространстве. Специфика исполнения шага на месте и в сторону с приставкой. Прыжки по VI позиции, из I во II позицию. Особенности исполнения движений с элементами изоляции. Упражнения для ног в сторону на 90°. Особенности исполнения наклонов корпуса с разной амплитудой. круговые движения в суставах «локо-мотор». Этюд на основе изученных элементов.

#### **6. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.**

**Теория.** Правила поведения на танцевальном паркете. Поведение на открытых занятиях, концертах, репетициях.

**Практика.** Подготовка групповых композиций для показательных выступлений на основе пройденного материала. Подготовка и участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

#### **7.Раздел. Итоговое занятие.**

**Теория.** Тестирование по изученному материалу.

**Практика.** Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

### **Учебный план 2 год обучения**

Таблица 3

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		
2	Элементы народного танца	8	1	7	наблюдение
3	Элементы современного эстрадного танца	6	1	5	зачёт
4	Элементы классического танца	8	1	7	наблюдение
5	Репетиционно-постановочная деятельность	11	1	10	концерт
6	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

#### **Ожидаемый результаты:**

2 год обучения.

#### **Учащиеся должны знать**

- массовые танцы;
- танцевальные движения;
- технику исполнения отдельных элементов.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- соединять движение корпуса и рук;



-держат правильную осанку при исполнении отдельных элементов танца;

## Содержание учебного плана

### 2 год обучения

#### 1. Раздел. Организационное /вводное/ занятие.

**Теория.** Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

#### 2. Раздел. Элементы народного танца.

**Теория.** Особенности народных движений; характерные положения рук и ног.

**Практика.** Экзерсис у станка: полуприседания и глубокие приседания, упражнения на развитие подвижности стоп (*battements tendus, flik flac, rond de jambe, developpe, grand battement jete*), прыжки, присядки.

Сценические движения, исполняемые на середине зала и по диагонали, включают ходы и проходы русского танца, движения русского народного танца (ковырялочка, притоп, ключи).

#### 3. Раздел. Элементы современного эстрадного танца.

**Теория.** Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. Эмоции, как основное средство выразительности. История появления танца «Хип-хоп», его особенности. Знакомство с термином «пируэт». Пируэт – полный поворот всем телом на носке одной ноги. Различают однократный, двукратный и многократные повороты, осуществляемые с помощью различных приемов, придающих телу вращательное движение. Знакомство с термином «Пелвис». Изоляция – движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой. Техника безопасности при выполнении упражнений.

#### **Практика.**

Упражнения:

- на изоляцию (голова, руки, ноги и стопы (положение стоя), плечи, грудная клетка (в положении стоя)).

-для позвоночника. Изоляция (выполнение различных наклонов).

-twist, twill.

- на наклоны торса во всех направлениях.

- различные шаги на развитие координации.

-pas echarpe с поворотом.

-для подготовки к большим прыжкам.

-на соединение шагов и прыжков.

Различные техники исполнения пелвиса. Различные комбинации шагов. Упражнения для гибкости и подвижности позвоночника.

Перемещения по пространству класса. Упражнений для формирования правильной осанки.

Танец «Хип-хоп». Культура хип-хоп. Основные стили. Основные принципы движений в хип-хоп танце (изоляция, оппозиция, противодвижение). Противодвижение – движение одной части тела на встречу другой. Базовые движения в хип-хоп танце. Эмоции в танце хип-хоп.

Кросс. Передвижение в пространстве. Шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой. Прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную. Роль импровизации в танце хип-хоп.

#### **4. Раздел. Элементы классического танца.**

**Теория.** «Классический танец, как высшая форма современного балета».

**Практика.** Постановка корпуса, головы, рук, ног, позиции ног и рук.

Экзерсис у станка: plie, battements tendus, rond de jambe par terre, , battements fondus, battements frappes, rond de jambe en l'air, grands battements jete. Упражнения на середине зала в той же последовательности.

#### **5. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.**

**Теория.** Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Творческая работа над новыми концертными номерами.

**Практика.** Групповые композиции для показательных выступлений на основе пройденного материала. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

#### **6. Раздел. Итоговое занятие.**

**Теория.** Тестирование по пройденному материалу.

**Практика.** Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

### **Учебный план 3 год обучения**

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		
2	Элементы народного танца	4	1	3	наблюдение
3	Элементы современного эстрадного танца	8	1	7	зачёт
4	Элементы классического танца	8	1	1	наблюдение
5	Актёрское мастерство	4	1	3	наблюдение
6	Репетиционно-постановочная деятельность	9	1	9	концерт
7	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	

#### **Ожидаемые результаты**

##### **3 год обучения.**

##### **Учащиеся должны знать:**

- приёмы классической, народной и эстрадной хореографии;
- танцы пройденные по программе.

##### **Учащиеся должны уметь:**

- координировать движения;
- выполнять большой танцевальный шаг, высокий прыжок;
- исполнять усложнённые движения.

## Содержание учебного плана 3 год обучения

### 1. Раздел. Организационное/вводное/ занятие.

**Теория.** Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

### 2. Раздел. Элементы народного танца.

**Теория.** Знакомство с танцами народов мира.

**Практика.** Экзерсис у станка и на середине разных народов мира.

### 3. Раздел. Элементы современного эстрадного танца.

**Теория.** Знакомство с историей появления джаз-танца, его особенности. Беседа «Жизнь и творчество Айседоры Дункан», просмотр выступлений. Знакомство с особенностями джаз-модерн танца (энергичного и выразительного, образного танца, который взял все самое лучшее с джазовой хореографии и модерна. Улучшает координацию движений. Техника джаз-модерн танца используется практически во всех современных танцах. Подготовленное техникой джаз-модерн танца тело – сила, гибкость, пластичность, выносливость, отличная форма и прекрасная осанка. Занятия развивают музыкальность, чувство ритма, правильное дыхание, постановку корпуса, координацию движений, умение владеть своим телом). Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика.** Эмоции, как основное средство выразительности. Изолированные движения джаз-модерн танца. Особенности пластики, стиля и манеры танца джаз-модерн.

Упражнения:

- на гибкость, пластичность и выносливость.
- на улучшение осанки.

Создание музыкально-хореографической миниатюры.

Упражнения:

- руками с шагами через demi plies по II позиции.
- ногами (вперед, по диагонали, в сторону). Пелвис.
- для позвоночника.
- на передвижение в пространстве.

Прыжки. Вращение на двух ногах, на одной.

Различные упражнения руками (Lokomotor). Упражнения на создание мышечного корсета позвоночника. Различные упражнения на релаксацию. Упражнения на улучшение координации движений. Кросс (шаговые перемещения в пространстве по прямой или диагонали). Передвижение в пространстве. «Бег» - пространственное передвижение по разным направлениям. Пространственное передвижение в среднем темпе. Темпо-ритм в танцевальных композициях. Музыкально-хореографические миниатюры.

#### 4. Раздел. Основы классического танца.

**Теория.** Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Наиболее типичные (распространенные) ошибки при исполнении того или иного элемента или упражнения классического танца у станка и на середине зала.

**Практика.** Petit battement на полупальцах, battements fondus на полупальцах, battements frappes на полупальцах, rond de jambe en l'air, battements developpe passé на 90°. Упражнения на середине зала: -позы классического танца на 90°, attitudes, arabesques на 90°, port de bras I, II, III, IV.

#### 5. Раздел. Актёрское мастерство.

**Теория.** Уроки фантазии. Развитие творческого воображения. Приёмы и упражнения, позволяющие развивать исполнительское мастерство.

**Практика.** Уроки фантазии: Серии уроков «Помощники актёра»: жесты, мимика, техника речи, сценическое внимание. Развитие творческого воображения. Сочинение хореографического этюда на 5 тактов.

#### 6. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.

**Теория.** Творческая работа над новыми концертными номерами, Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.

**Практика.** Групповые композиции для показательных выступлений на основе пройденного материала. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

#### 7. Раздел. Итоговое занятие.

**Теория.** Тестирование по пройденному материалу.

**Практика.** Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

### Учебный план 4 год обучения

Таблица 5

№п/п	Наименование разделов тем	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное занятие	1	1		
2	Элементы современного эстрадного танца	10	1	9	зачёт
3	Культура сценического образа	2			наблюдение
	Гигиена в жизни и на сцене. Сценический макияж		1		
	Беседа о современных стилях и направлениях		1		
4	Основы классического танца	8	1	7	зачёт
5	Репетиционно – постановочная деятельность	13	1	12	концерт
6	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование

					зачёт
	Итого:	36	7	29	

### **Ожидаемые результаты:**

#### **4 год обучения.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- приёмы классической, бальной и современной хореографии;
- танцы пройденные по программе.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- координировать движения;
- развить творческие способности;
- выполнять большой танцевальный шаг, высокий прыжок;
- исполнять усложнённые движения.

### **Содержание учебного плана**

#### **4 год обучения**

#### **1.Раздел. Организационное занятие.**

**Теория.** Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

#### **2. Раздел. Элементы современного эстрадного танца.**

**Теория.** Повторение изученной информации первого, второго и третьего года обучения. Знакомство и овладение техникой афро-джаза по Е. Шевцову.

**Практика.** Экзерсис у станка: demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. Demi и grand plie в сочетании с releve. Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Battement tendu с использованием brash. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Battement tendu jete с использованием brash. Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов. Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов. Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска. Grand battman jete по всем направлениям через developpes. Арабески.

Упражнения stretch-характера (растяжка). Овладение системой растяжки stretch. Упражнения на развития подвижности позвоночника. Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге. Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъема, а также переходы из уровня в уровень.

Упражнения для расслабления позвоночника. Проработка движений: drop и swing roll down и roll up. Изоляция: полиритмия и полицентризм. Адажио.

Движения в паре. Штопорные вращения. Техника безопасности.

### **3. Раздел. Культура сценического облика.**

**Теория.** «Гигиена в жизни и на сцене». Сценический макияж. Современных стилей и направлениях.

### **4. Раздел. Основы классического танца.**

**Теория.** Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Наиболее типичные (распространенные) ошибки при исполнении того или иного элемента или упражнения классического танца у станка и на середине зала.

**Практика.** Классический экзерсис у станка (лицом к станку): постановка корпуса (ноги в VI позиции); постановка ног I, II, III, V.; деми плие по I, II, III позициям ног; батман тандю по I и III позициям ног (в сторону); гранд плие по I, II, III позициям ног; релевэ по всем позициям ног; батман тандю жете по I позиции ног (в сторону).

На середине зала: постановка корпуса по I и II позициям ног; постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I, II, III; I пор де бра; сотэ по I позиции ног

1) petit battement на полупальцах, battements fondus на полупальцах, battements frappes на полупальцах, rond de jambe en l'air, battements developpe passé на 90°.

2) Упражнения на середине зала:

Позы классического танца на 90°, attitudes, arabesques на 90°, port de bras I, II, III, IV.

### **5. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.**

**Теория.** Работа над хореографическим спектаклем. Подбор музыкального сопровождения.

#### **Практика.**

1. Работа над музыкальностью
2. Развитие пластичности
3. Синхронность в исполнении
4. Работа над техникой исполнения
5. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
6. Выразительность и эмоциональность исполнения

Отработка техники исполнения движений. Постановка номеров.

### **6. Раздел. Итоговое занятие.**

**Теория.** Тестирование по пройденному материалу.

**Практика.** Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

**Учебный план  
5 год обучения**

Таблица 6

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		
2	Элементы современного эстрадного танца	8	1	7	зачёт
3	Основы классического танца	10	1	9	наблюдение
4	Культура сценического образа	2	1		наблюдение
5	Репетиционно - постановочная деятельность	13	1	12	концерт
6	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
	Итого:	36	6	36	

**Ожидаемые результаты:**

**5 год обучения.**

**Учащиеся должны знать:**

- понятия: выворотность, гибкость, устойчивость, растяжка;
- понятия: гибкость, устойчивость, изоляция, контракшн, релиз;
- позиции рук и ног, постановку корпуса, основные шаги, экзерсис лицом к станку.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять основные позиции рук и ног, изолированную работу всех центров.

**Содержание учебного плана**

**5 год обучения**

**1.Раздел. Организационное /вводное/ занятие.**

**Теория.** Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

**2.Раздел. Элементы современного эстрадного танца.**

**Теория.** Беседа «Принципы и особенности исполнения современных танцев». Эмоции, как основное средство выразительности в танце. Техника безопасности во время исполнения упражнений.

**Практика.** Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для позвоночника (торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока). Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.

Упражнения на проработку стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

Развернутые комбинации на проработку изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень.

Упражнения на вращение (пируэты со II позиции, из IV позиции). Пируэты в позах efacce, croisee. Шагив с координацией трех, четырех и более центров. Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов. Выполнение pas echarpe с поворотом. Выполнение pas chasse как подготовка к большим прыжкам. Соединение шагов, прыжков во вращении в единые комбинации. Вращения по кругу.

Различные комбинации в сочетании с падениями и подъемами, перемещением по пространству класса. Качество выполнения упражнений. Упражнения на передвижение в пространстве. Упражнения на создание мышечного корсета позвоночника. Упражнения на улучшение координации движений. Пространственные передвижения по разным направлениям. Упражнения на скорость. Упражнения на изоляцию и полицентрию. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

### **3.Раздел. Элементы классического танца.**

**Практика.** Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический шаг; переменный шаг; шаги на пяточках и носочках; подскоки.

Классический экзерсис у станка (лицом к станку): постановка корпуса (ноги в VI позиции); постановка ног I, II, III, V.; деми плие по I, II, III позициям ног; батман тандю по I и III позициям ног (в сторону); гранд плие по I, II, III позициям ног; релевэ по всем позициям ног; батман тандю жете по I позиции ног (в сторону).

Середина зала: постановка корпуса по I и II позициям ног; постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I, II, III; I пор де бра; сотэ по I позиции ног

**Партерный экзерсис:**

- упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед в положении сидя; по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя).

- упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка»; «коробочка»; «мостик».

- растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты.

### **4 Раздел. Культура сценического облика.**

**Теория.** Сценический макияж.

### **5. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.**

**Теория.** Подбор музыкального сопровождения и хореографических номеров.

**Практика.**

1. Работа над музыкальностью

2. Развитие пластичности

3. Синхронность в исполнении

4. Работа над техникой исполнения

5. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений

6. Выразительность и эмоциональность исполнения

Отработка техники исполнения движений. Постановка номеров.

### **6.Раздел. Итоговое занятие.**

**Теория.** Тестирование по пройденному материалу.

**Практика.** Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.



## Учебный план 6 год обучения

Таблица 7

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		
2	Элементы современного эстрадного танца	8	1	1	зачёт
3	Основы классического танца	10	1	9	наблюдение
4	Репетиционно - постановочная деятельность	15	1	14	концерт
5	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
	Итого:	36	5	31	

### Ожидаемые результаты:

#### 6 год обучения.

#### Учащиеся должны знать:

- экзерсис у станка (держась одной рукой), прыжки;
- понятия: координация, уровни, эластичность мышц;
- хореографические постановки.

#### Учащиеся должны уметь:

- выполнять: экзерсис у станка (держась одной рукой), прыжки;
- выполнять: экзерсис на середине зала, упражнения для позвоночника, координация двух центров.

## Содержание учебного плана 6 год обучения

### 1.Раздел. Организационное /вводное/ занятие.

**Теория.** Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

### 2.Раздел. Элементы современного эстрадного танца.

**Теория.** Понятия диксиленд и свинг в джаз-модерн танце.

**Практика.** Техника афро-джаза по Е. Шевцову: основные шаги (простого и тройного). Элементы скольжения. Ритмический рисунок, характерный для афро-джаза при использовании основных ходов. Пульсация торса. Выталкивающие и вращательные движения бедер. Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений. Раскручивание корпуса. Круговые и вертикальные смещения плеч. Работа рук («круты», хлопки, вращения). Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза. Появление диксиленда и свинга.

Использование музыки для свободной импровизации учащихся. Вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по 6 позиции. Штопорные вращения. Сочинение комбинаций для итогового занятия. Техника безопасности.

### **3.Раздел. Элементы классического танца.**

**Теория.** Повторение ранее изученного материала. Знакомство с жизнью и творчеством Мариуса Петипа – солистом балета, балетмейстером, театральным деятелем и педагогом.

**Практика.** Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический ходы; переменный шаг (на всей стопе и на носочках); ход польки; подскоки; галоп.

- классический экзерсис у станка (держась одной рукой за палку): деми плие по I,II,V позициям ног; гранд плие по I,II,V позициям ног; батман тандю по I и V позициям ног (по всем направлениям); батман тандю жете по I и V позициям ног (по всем направлениям); релевэ по всем позициям ног; пор де бра вперед, назад, в сторону по I,II,V позициям ног; гранд батман жете вперед, назад и в сторону по I позиции ног.

Партерный экзерсис:

- упражнения для стопы и голеностопного сустава: вытягивание носочков вперед и на себя; круговые движения стопы; раскрывание стопы в I позиции.

- упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка», «свечка» с переворотом назад; «мостик», «мостик» на одну руку.

- растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты в положении сидя и на одной ноге; продольный и поперечные шпагаты.

### **4. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.**

**Теория.** Подбор музыкального сопровождения и хореографических номеров.

**Практика.**

1. Работа над музыкальностью

2. Развитие пластичности

3. Синхронность в исполнении

4. Работа над техникой исполнения

5. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений

6. Выразительность и эмоциональность исполнения

Отработка техники исполнения движений. Постановка номеров.

### **5.Раздел. Итоговое занятие.**

**Теория.** Тестирование по пройденному материалу.

**Практика.** Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

## Учебный план 7 год обучения

Таблица 8

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		
2	Элементы современного эстрадного танца	8	1	1	наблюдение
3	Основы классического танца	10	1	9	наблюдение
4	Репетиционно - постановочная деятельность	15	1	14	концерт
5	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
	Итого:	36	5	31	

### Ожидаемые результаты:

#### 7 год обучения.

#### Учащиеся должны знать:

- все теоретические навыки программы;
- хореографические постановки.

#### Учащиеся должны уметь:

- выполнять: экзерсиса у станка, экзерсиса на середине зала, основные прыжки и шаги.
- правильно выполнять: координацию 3-х и 4-х центров, кросс – передвижение в пространстве, акробатические элементы (мостик, свечка, шпагат, колесо).

## Содержание учебного плана 7 год обучения

### 1.Раздел. Организационное занятие.

**Теория.** Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

### 2.Раздел. Элементы современного эстрадного танца.

**Теория.** История зарождения танцевального стиля - импровизации. Знакомство со стилем и школой американской танцовщицы-новатора, основоположницей свободного танца - Айседоры Дункан, которая разработала танцевальную систему и пластику, которую связывала с древнегреческим танцем. Основные принципы, используемые при импровизации.

**Практика.** Экзерсис «non-stop»: demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. Demi и grand plie в сочетании с releve. Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Battement endu с использованием brash. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Battement tendu jete с использованием brash. Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов.

Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов. Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска. Grand battman jete по всем направлениям через developpees. Арабески.

Упражнения stretch-характера (растяжка).

Импровизация. Индивидуальные постановки учащихся: подбор музыкального материала, составление схем создания номера, создание танцевальных этюдов на основе изученного материала.

Разогрев:

- упражнения для стопы: релевэ; перекат с одной ноги на другую.
- шаги: шаг с приставкой из I во II-ю параллельную позицию; шаг крестом.
- упражнения для рук: круговые;
- упражнения для ног: подъем на 45° вперед; плие, полушпагат с наклоном торса вперед.

Изоляция:

- голова: крест; квадрат; круг, полукруг; sundari (крест, квадрат)
- плечи: крест; квадрат; круг; полукруг.
- грудная клетка: подъем вверх; квадрат; полукруги
- пелвис: крест; квадрат; полукруги; круг; hip lift.
- различные вариации основных позиций и положений (А-Б-В) положение jazz hand
- ноги: catch step; prance; kick.

Координация 2-х центров:

- свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад;
- то же оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед;
- параллельные движения головой и пелвисом из стороны в сторону (то же оппозиционно);
- полукруги головой и пелвисом (то же оппозиционно);
- головой вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди - назад и сзади - вперед (то же оппозиционно);
- голова исполняет наклоны вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону;
- голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз;
- голова исполняет крест, в параллель движение пелвисом (аналогично круг, квадрат);
- крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением ног;

Упражнение для позвоночника:

- наклоны торса: flat back; deep body bend.
- «волны»;
- contraction;
- release.

Кросс. Передвижение в пространстве:

- шаги: flat step; catch step; шаг «ча-ча-ча».
- прыжки: jump; leap; hop; из I аут по II аут позицию ног, и с разворотом на 180°.
- вращения: на двух ногах; на одной ноге; шенэ, уровни: стоя; на четвереньках; на коленях; сидя; лежа (на спине, на боку, на животе)

### **3.Раздел. Элементы классического танца.**

**Теория.** Знакомство с великими русскими Дягилевскими сезонами – гастрольные выступления русских артистов балета и оперы.

**Практика.** Разминка. Основные шаги по кругу: сценический шаг; переменный шаг; ход польки; галоп; подскоки.

Классический экзерсис у станка: композиция «деми плие - гранд плие» с I пор де бра руками по I, II, V позициям ног; композиция «батман тандю»: батман тандю с крестом, пассэ, тур на 180<sup>0</sup>; композиция «батман тандю жете»: жете крестом 2 раза, пассэ на 45<sup>0</sup>, тур на 180<sup>0</sup>, пике, жете крестом с левой ноги 2 раза, пассэ на 45<sup>0</sup>, тур на 180<sup>0</sup>, пике; композиция «адажио»: «пор де бра», «релевэ» на 90<sup>0</sup>, пируэт, с правой и левой ноги; композиция «гранд батман жете»: гранд батман крестом, гранд батман с тандю и с деми плие, и крест гранд батман; все с другой ноги; композиция «ронд же жамб партер»: андеор – 2 раза простой, 2 раза с деми плие; андедан – 2 раза простой, 2 раза с деми плие.

Работа на середине зала:

- композиция «деми плие»: плие по I, II, V позициям ног в положении эпольман краузе, релевэ, батман тандю; все с другой ноги;

- «адажио»: пор де бра по V позиции (эпольман, эфассэ), II пор де бра, релевэ лян на 90<sup>0</sup>; все с другой ноги;

- прыжки: шажан де пье с батман тандю; тан ливэ сотэ по I, II, V позициям ног; па эманэ.

- па балансэ;

- па де бурэ (у станка).

Партерный экзерсис:

- упражнения для стопы и голеностопного сустава;

- упражнения для развития гибкости;

- растяжки.

### **4. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.**

**Теория.** Подбор музыкального сопровождения и хореографических номеров.

**Практика.**

1. Работа над музыкальностью

2. Развитие пластичности

3. Синхронность в исполнении

4. Работа над техникой исполнения

5. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений

6. Выразительность и эмоциональность исполнения

Отработка техники исполнения движений. Постановка номеров.

### **5.Раздел. Итоговое занятие.**

**Теория.** Тестирование.

**Практика.** Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

## Учебный план 8 год обучения

Таблица 9

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		
2	Элементы современного эстрадного танца	8	1	7	зачёт
3	Основы классического танца	10	1	9	наблюдение
4	Репетиционно – постановочная деятельность	15	1	14	концерт
5	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
	Итого:	36	5	31	

### Ожидаемые результаты:

#### 8 год обучения.

#### Учащиеся должны знать:

- все теоретические и практические навыки программы.

#### Учащиеся должны уметь:

- понимать характер исполняемых танцев и передать его в соответствии в движении;
- исполнять пройденные танцы;
- исполнять усложнённые танцевальные движения.

## Содержание учебного плана 8 год обучения

### 1.Раздел. Организационное /вводное/ занятие.

**Теория.** Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

### 2.Раздел. Элементы современного эстрадного танца.

**Теория.** Знакомство с новыми элементами и техника исполнения.

#### **Практика.** Разогрев:

- шаги: шаг с приставкой из I во II параллельную позицию ног и с хлопком; шаги крестом.
- упражнения руками круговые, подбивка с разворотом на 180<sup>0</sup>;
- упражнения плечами: в комбинации с шагами; круговые упражнения плечами.
- упражнения для ног: вперед по диагонали; в сторону с поворотом на 360<sup>0</sup>.
- полушагаты: с наклоном вперед; с наклоном в сторону.

#### Изоляция:

- голова: крест; квадрат; круг; sundari – крест; квадрат; полукруг.
- плечи: крест; квадрат; круг; «восьмерка».
- грудная клетка: крест; квадрат; полукруги.
- пелвис: крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром; круги; «восьмерка».
- руки: различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-В.

-ноги: catch step; prance; kick; lay out.

Координация 3-х центров:

- голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево;

- грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;

- руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево;

- приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;

- thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция;

-шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-II позиция.

Упражнения для позвоночника:

- наклоны торса: flat back; deep body bend; side stretch.

- твист торса: curve; arch; roll down u roll up.

- «волны»;

- «спирали»;

- contraction;

-release;

-high release;

-tilt.

Кросс. Передвижение в пространстве:

- шаги: flat step; catch step; шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок - манере.

- прыжки: jump; leap; hop; с 2-х ног на 1.

- вращения: corkscrew; four chaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу; повороты на различном уровне.

### **3. Раздел. Элементы классического танца.**

**Теория.** Знакомство с новой терминологией, свойственной классическому танцу.

**Практика.** Разминка. Основные шаги по кругу: сценический шаг; переменный шаг; ход польки; галоп; подскоки.

Классический экзерсис у станка: композиция «деми плие - гранд плие» с I пор де бра руками по I, II, V позициям ног; композиция «батман тандю»: батман тандю с крестом, пассэ, тур на 180<sup>0</sup>; композиция «батман тандю жете»: жете крестом 2 раза, пассэ на 45<sup>0</sup>, тур на 180<sup>0</sup>, пике, жете крестом с левой ноги 2 раза, пассэ на 45<sup>0</sup>, тур на 180<sup>0</sup>, пике; композиция «адажио»: «пор де бра», «релевэ» на 90<sup>0</sup>, пируэт, с правой и левой ноги; композиция «гранд батман жете»: гранд батман крестом, гранд батман с тандю и с деми плие, и крест гранд батман; все с другой ноги; композиция «ронд же жамб партер»: андеор – 2 раза простой, 2 раза с деми плие; андедан – 2 раза простой, 2 раза с деми плие.

Работа на середине зала.

- композиция «деми плие»: плие по I, II, V позициям ног в положении эпольман краузе, релевэ, батман тандю; все с другой ноги;
- «адажио»: пор де бра по V позиции (эпольман, эфассэ), II пор де бра, релевэ лян на 90<sup>0</sup>; все с другой ноги;
- прыжки: шажан де пье с батман тандю; тан ливэ сотэ по I, II, V позициям ног; па эманэ.
- па балансэ;
- па де бурэ (у станка).

Партерный экзерсис.

- упражнения для стопы и голеностопного сустава;
- упражнения для развития гибкости;
- растяжки.

#### **4. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.**

**Теория.** Подбор музыкального сопровождения и хореографических номеров.

**Практика.**

1. Работа над музыкальностью
2. Развитие пластичности
3. Синхронность в исполнении
4. Работа над техникой исполнения
5. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
6. Выразительность и эмоциональность исполнения

Отработка техники исполнения движений. Постановка номеров.

#### **5. Раздел. Итоговое занятие.**

**Теория.** Тестирование по пройденному материалу.

**Практика.** Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Материально-техническое обеспечение**

- хореографический класс, оборудованный в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21;
- гимнастические коврики;
- хореографический станок;
- магнитофон;
- музыкальные диски
- видео диски
- компьютер для просмотра видео материалов.
- для учащихся необходима специальная тренировочная одежда и обувь: купальник и трико для девочек; футболка и трико для мальчиков.

#### **Кадровое обеспечение**

Квалифицированный педагог дополнительного образования с высшей категорией.

#### **Методическое обеспечение программы**



**Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

**Метод использования слова:** с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание

музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается связи с музыкой, терминология и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ и объяснение педагогом учебного материала;
- обсуждение и анализ танцевальных заданий;
- беседы о пользе занятиями ритмикой, хореографией, о культуре поведения;
- комментирование – сопровождение движений под музыку, счет, похвала.

**Методы наглядного восприятия:** способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям и к занятиям ритмикой. К этим методам можно отнести: показ педагогом нового материала (танцевальные элементы, фигуры, композиции и т.д.), демонстрация иллюстраций, видеозаписей.

**Метод практического обучения:** основан на активной деятельности самих учащихся, когда в учебно- тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения:

- упражнения на развитие гибкости, выносливости, скорости, специальных технических танцевальных навыков, музыкально-ритмических навыков и т.д.;
- разучивание танцевальных элементов, фигур, композиций,

**Повторный метод** (многократное повторение упражнения, задания,)

**Игровой метод** – важнейший метод включения детей в процесс, используется при проведении музыкально– ритмических игр, в процессе занятий фразами: «Мы сейчас превратимся...», «Давайте поиграем...» и так далее.

**Формы организации учебного занятия:**

беседа; занятие-игра; творческое занятие; открытое занятие; итоговое занятие; репетиция; концертное выступление.

**Педагогические технологии:**

**-технология художественного восприятия и отношения — действия-** это совокупность приемов, которые через приобщение к формам художественного опыта человеческой культуры осуществляют поэтапный переход исполнителя от бытового восприятия к художественному осмыслению танцевальных движений;

**-диагностические технологии-**позволяющие выявить потенциал творческих способностей танцора, их двигательной активности, пластической выразительности, музыкального и ритмического слуха, исполнение творческого задания;

**-технологии раскрепощения и снятия зажимов** - включают в себя комплексы упражнений по преодолению психологических и физических препятствий для свободного выражения эмоционального образа каждого танца;

**-технологии формирования психофизического состояния и создание художественного образа танца-** достигается путём мягкого подхода, в основном

это техники медитации и релаксации, либо путем психологического настроя, где создается эмоционально насыщенное поле художественных коммуникаций;

- поэтапная модульно блочная технология по А.Я. Гальперину- обучение по данной технологии дает хорошие результаты при коррекции танцевальной речи, помогает увидеть ошибку или неправильно сформированный навык, развивает музыкальность, ритмичность, психомоторную реакцию ребенка. А также позволяет в короткий срок справиться со сложной лексикой танцевальных номеров. Способствует повышению интереса к изучению танцев;

**-здоровьесберегающие технологии-** разработанный мною комплекс упражнений дыхательной гимнастики и игры использует для снятия физического утомления у учащихся на учебных занятиях и мероприятиях дополнительно развивающего характера.

**Критерии оценки результатов обучения и формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- концертная деятельность учащихся;
- педагогические наблюдения, беседы с родителями;
- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей и педагогов;
- годовая итоговая аттестация (отчетные концерты учреждения, конкурсы).

Основной формой подведения итогов являются тестирование и зачёт (теоретическая и практическая часть).

Воспитательные результаты и результаты сформированности ключевых компетенции учащихся отслеживаются методом наблюдения.

Оценочные материалы, дидактические материалы, Календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п).

### **Календарный учебный график (Приложение № 1)**

#### **Список литературы для педагога**

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : Диалог культур, 2007. - 511, с.
3. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.] ; Под ред. О. Е. Лебедева. - М. : Владос, 2003 (Петрозаводск : ГП Тип. им. П.Ф.Анохина). - 254 с.:
4. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с. :

5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2000. - 438с.
6. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М. : Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с.
7. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей : Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.
8. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М. : Academia, 2004. - 240 с.
9. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М. : Владос, 2002. - 348, с.

#### **Список литературы для учащихся**

1. Ж.И.Фирилева, Е.Г.Сайкина. Са фи дансе. Танцевальная игровая гимнастика для детей. С.-П. «Детство-пресс» 2001 г.
2. И.Бурмистрова, К.Силаева. Школа танца для юных детей. С.-П. «Терция» 2003 г.
3. Г.А.Колодницкий. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. М. «Просвещение» 1997 г.
4. Люси Смит. «Начальный курс. Танцы». М. «Астрель» 2001 г
5. Мэксин Тобиас и Мэри Стюарт. Растягивайся и расслабляйся. М. «Физкультура и спорт» 1994 г.

#### **Список литературы для родителей**

1. Диниц Е.В. Джазовые танцы.– М.: Изд-во АСТ, 2004. – 62 с.
2. Мельдаль К. Поэтика и практика хореографии. – М: Кабинетный ученый, 2015. – 106 с.
3. Плетнев Л. Танцуем, играем и поем./ Л.Плетнев – М.: Молодая гвардия, 2000. - 176с.
4. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238с.

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.allasigalova.ru/video.html>
2. <https://new.vk.com/thestage>
3. [https://new.vk.com/relax\\_dance](https://new.vk.com/relax_dance)
4. <http://www.moiseyev.ru/>
5. <http://eifmanacademy.ru/>

**Приложения**  
**к образовательной программе**  
**«Современная пластика» 8 лет**  
**(базовый уровень)**

№1	Календарный учебный график
№ 2	Методические материалы.
№ 3	Оценочные материалы или диагностический инструментарий
№ 4	Воспитательная работа
№ 5	Методическая работа
№ 6	Работа с родителями

Календарный учебный график на месяц на 2024-2025 учебный год  
Объединение: Современная пластика»

Приложение № 1

Группа № 1.2

Время проведения занятий:

Место проведения – Ферсмана 7

Форма занятия – групповая 1 час в неделю.

Педагог дополнительного образования Карабанова М.В.

№ п/п	месяц	Дата проведения	Время проведения занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			1	беседа	Организационное занятие	Ферсмана 7 каб 33	
2	сентябрь			1	беседа	Основы классического танца Классический танец, как высшая форма современного балета	Ферсмана 7 каб 33	
3-4	сентябрь			2	изучение нового	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	
5-6	сентябрь октябрь			2	изучение нового	Народно-сценический танец	Ферсмана 7 каб 33	
7	октябрь			1	повторение	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
8-9	октябрь			2	изучение нового	Репетиционно-постановочная работа	Ферсмана 7 каб 33	
10- 11	ноябрь			2	изучение нового	Народно-сценический танец	Ферсмана 7 каб 33	
12	ноябрь			1	повторение	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
13	ноябрь			1	повторение	Репетиционно-постановочная работа	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение

14-15	декабрь			2	повторение	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
16	декабрь			1	изучение нового	Основы джаз-модерн и современного танца Партерная гимнастика	Ферсмана 7 каб 33	
17	декабрь			1	зачет	Итоговое занятие	Ферсмана 7 каб 33	ЗУН
18	декабрь			1	повторение	Основы джаз-модерн и современного танца Партерная гимнастика	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
19	январь			1	повторение	Основы джаз-модерн и современного танца Партерная гимнастика	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
20-21	январь			2	повторение	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
22-23	февраль			2	изучение нового	Репетиционно-постановочная работа	Ферсмана 7 каб 33	
24-25	февраль март			2	изучение нового	Основы джаз-модерн и современного танца Элементы акробатики	Ферсмана 7 каб 33	
26-27	март			2	повторение	Репетиционно-постановочная работа	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
28	март			1	изучение нового	Основы джаз-модерн и современного танца Элементы акробатики	Ферсмана 7 каб 33	
29	март			1	повторение	Репетиционно-постановочная работа	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
30-31	апрель			2	изучение нового	Основы джаз-модерн и современного танца Танцевальные движения и комбинации в стиле: Джаз	Ферсмана 7 каб 33	

32-33	апрель			2	повторение	Основы джаз-модерн и современного танца Танцевальные движения и комбинации в стиле: Джаз	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
34	май			1	повторение	Народно-сценический танец	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
35	май			1	повторение	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
36	май			1	зачет тестирование	Итоговое занятие	Ферсмана 7 каб 33	ЗУН

**Календарный учебный график на месяц на 2024-2025 учебный год**

**Объединение: Современная пластика»**

**Группа № 3.7**

**Время проведения занятий:**

**Место проведения – Ферсмана 7**

**Форма занятия – групповая 1 час в неделю.**

**Педагог дополнительного образования Карабанова М.В.**

**Приложение № 1**

н	месяц	Дата	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			1	Организационное занятие. Беседа-инструктажи.	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
2-3	сентябрь		беседа изучение нового	1 1	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
4	сентябрь		повторение	1	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение

5	октябрь		повторение	1	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
6	октябрь		повторение	1	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	опрос
7-8	октябрь		изучение нового	2	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
9	октябрь		изучение нового	1	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
10-11	ноябрь		изучение нового	2	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
12	ноябрь		изучение нового	1	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
13	ноябрь		повторение	1	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
14-15	декабрь		изучение нового	2	Репетиционно - постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
16	декабрь		опрос	1	Итоговое занятие	Ферсмана 7 каб 33	ЗУН
17-18	декабрь		повторение	2	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
19	январь		повторение	1	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдени
20-21	январь		изучение нового	2	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
22	февраль		повторение	1	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб.33	наблюдение
23-24	февраль		повторение	2	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб. 33	наблюдение
25	февраль		закрепление	1	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб.33	зачёт
26-27	март		изучение нового	2	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб. 33	наблюдение
28-29	март		изучение нового	2	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб. 33	наблюдение



30-31	апрель		повторение	2	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб. 33	наблюдение
32-33	апрель		закрепление	2	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб. 33	наблюдение
34-35	апрель май		закрепление	2	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб. 33	наблюдение
36	май		подведение итогов	1	Итоговое занятие	Ферсмана 7 каб 33.	ЗУН